# TÌM HIỂU VỀ PHƯƠNG PHÁP QUÁN THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN

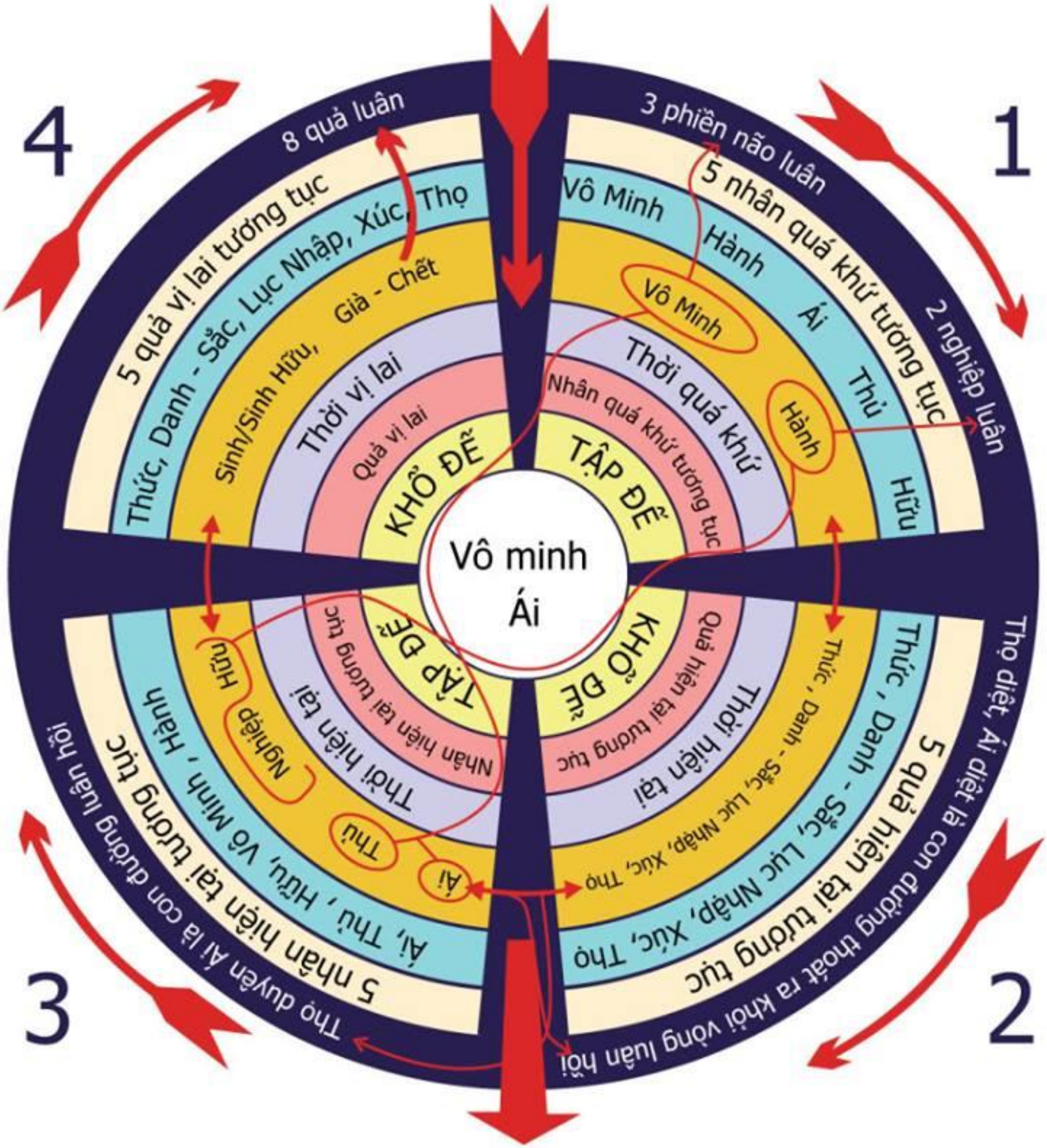
☸ ☸ ☸

Mục đích của Giáo Pháp là dẫn người ta đến sự giải thoát, Níp-bàn. Lời dạy này vạch ra một con đường bằng những giai đoạn tiến triển cao hơn.

Giai đoạn đầu tiên trên con đường này là giới hạnh và việc thực hành giới tâm được an lạc và hạnh phúc Định, giai đoạn thứ hai, thâm chí nó mang lại hạnh phúc cao hơn, một loại tâm thanh tịnh nhờ định chúng ta mới cảm nhận được nhiều mức độ của những trạng thái hoan lạc, tính nhẹ nhàng, và niềm vui khôn tả.

Tuy nhiên, tập trung một mình vẫn thiếu năng lực để nhổ tận những phiền não ngủ ngầm trong tâm mà làm cho chúng ta dính mắc trong sự vô minh và tái sinh. Giai đoạn tiếp theo, chỉ có trí tuệ của thiền quán mới có thể giải thoát và đưa chúng ta đạt đến hạnh phúc cao tột nhất, Níp-bàn.

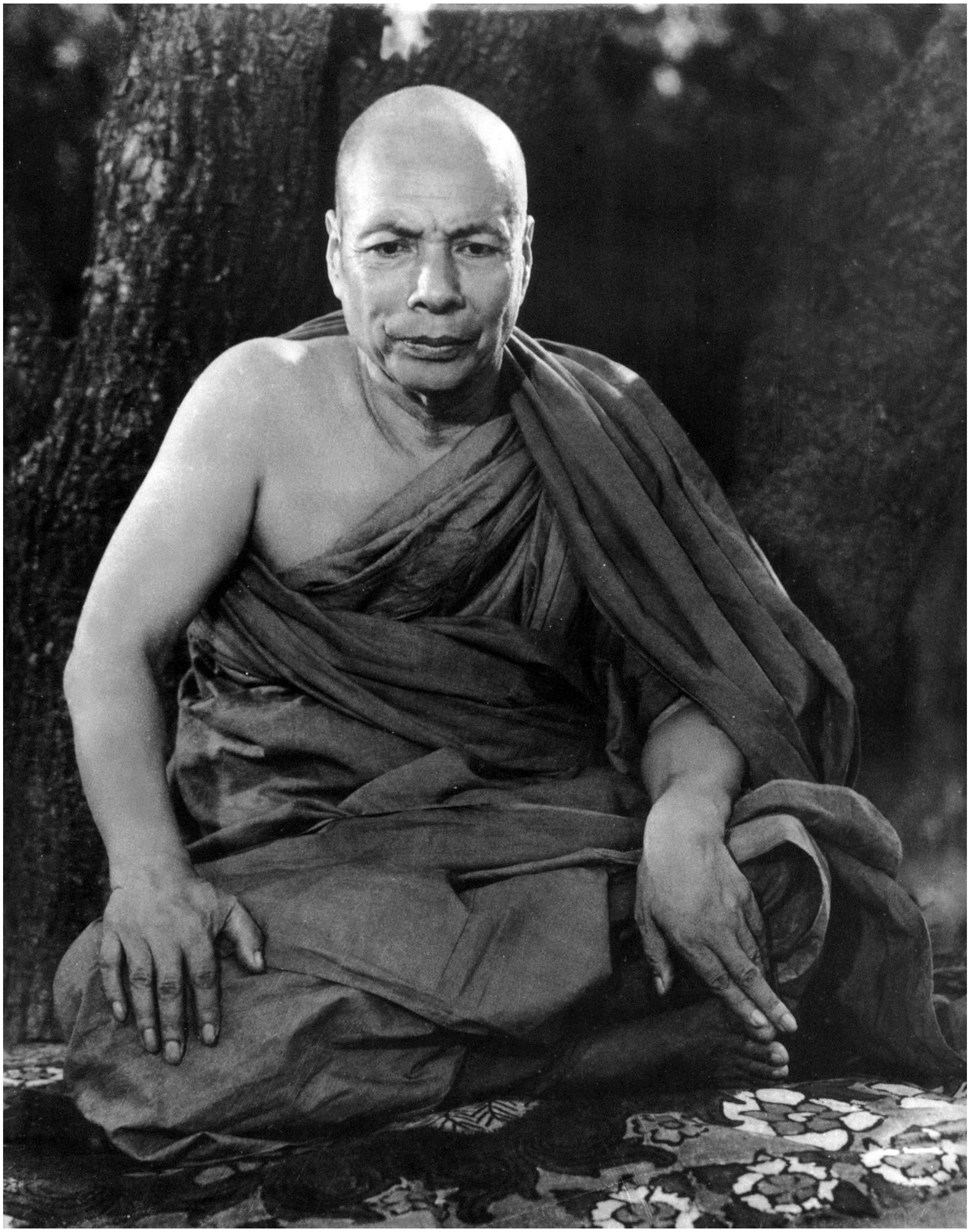
# QUÁN THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN THEO PHÁP MÔN MOGOK




**8 điều cần ghi nhớ**: (1) hai nhân gốc, (2) hai sự thật, (3) bốn nhóm, (4) mười hai chi, (5) ba liên kết, (6) ba vòng luân, (7) ba thời và (8) hai mươi hành tướng.

***Hiểu rõ và quán chiếu chúng là con đường thoát ra khỏi luân hồi sinh tử.***

# Ngài Mogok Sayadaw



# Ngài Mogok Sayadaw

Đạt đến sự giải thoát chính mình, chúng ta phải phát huy sự hiểu biết về thiền quán, nó được người ta tu tập như thế nào và mục đích của nó là gì. Đức Phật dạy hành giả phải áp dụng thiền quán để loại bỏ tà kiến về tự ngã và thế giới. Thiền quán là một phương pháp nhận biết thế gian một cách rõ ràng. Tà kiến dẫn chúng ta luân hồi và đau khổ. Do đó chúng ta phải cố gắng tu tập điều này giống như một người tóc bị cháy hoặc là ngực của người ấy bị người ta đâm bằng mác. Cơ hội để cố gắng tu tập thiền quán này thì thật sự quý hiếm.

Khi chúng ta tu tập trí tuệ bằng thiền quán, nó dẫn đến nhập lưu, cảm nhận Níp-bàn, có năng lực tốt để thiêu hủy những tà kiến về bản ngã. Từ xưa đến nay, đức Phật đã tuyên bố rằng, những lợi ích của đạo quả nhập lưu thì thậm chí cao cả hơn sự thành đạt của vị vua Chuyển luân thánh vương bởi vì vị thánh nhập lưu đã tự mình giải thoát hoàn toàn khỏi vòng sanh tử luân hồi. Vị này sống trên thế gian không quá bảy kiếp nữa thì sẽ giải thoát Níp-bàn.

Do đó hành giả tích cực tinh tấn để đạt đến quả vị ít nhất là Tu-đà-huờn - đạo quả Níp-bàn. Để đạt đến giai đoạn này, chúng ta phải nương theo phương pháp thực hành khuôn mẫu và dễ hiểu này của thiền sư Mogok Sayadaw dựa vào sự quán niệm trong tâm và trên những cảm thọ. Khi những cảm thọ và tâm cùng phát sinh, cùng hiện hữu, và cùng diệt, sự quán chiếu trên cái này thì giống như sự quán chiếu trên cái khác.

Trong phương pháp thực hành thiền này, hành giả sẽ nhận thấy dễ tiếp thu hơn phương pháp thiền trên tiến trình thân. Điều đó không chối cãi là tâm cũng phát sinh liên hệ cùng với hơi thở ra và những khía cạnh khác của thân. Tuy nhiên, đối với những hành giả ngày nay, hành thiền trực tiếp trên tiến trình tâm được xem như là thuận lợi và hữu hiệu nhứt.

Trước khi hành giả hành bất kỳ loại thiền nào, nó thì hết sức quan trọng và cần thiết đối với hành giả để đạt được tri kiến hiểu biết về những điều nào đó. Đây là những điều cần thiết cho việc hành thiền.

Hành giả phải biết sự khác nhau giữa pháp tục đế và pháp chân đế. Pháp chân đế thì có bốn: tâm, sở hữu tâm, sắc pháp và Níp-bàn. Thiền quán thì dựa trên sự quán niệm của pháp chân đế, mà pháp chân đế đặt nền tảng cho pháp tục đế.

Để hiểu biết thêm nữa, đây là một sự phân loại của pháp chân đế hoặc là thực thể tuyệt đối, những khía cạnh đó thuộc về thế giới của chúng ta mà có thể cảm nhận trực tiếp được mà không có những khái niệm:

**Tâm - có 89 loại tâm**, nhưng vì mục đích của thiền quán, thiền sư Mogok đã rút lại những loại tâm này xuống chỉ còn 13 loại tâm thôi điều này có thể được nói là cả một sự hàm súc.

**Sở hữu - có 52 sở hữu**. Đối với hành giả chỉ cần thiết để làm quen với **xúc, thọ, tưởng, hành, thức, tham, sân, si, ngã mạn, tà kiến, ganh tị, bỏn sẻn, và nghi ngờ**[1]

**Sắc uẩn - có 28 sắc uẩn**, đối với những hành giả những sắc uẩn sau đây thì rất quan trọng để lưu tâm:

- ✓ Yếu tố cứng và mềm (Đất)
- ✓ Yếu tố dính liền và trạng thái lỏng (Nước)
- ✓ Yếu tố vận chuyển và di chuyển (Gió)
- ✓ Yếu tố nóng và lạnh (Lửa)

Điều này được gọi là 4 yếu tố căn bản.[2]

24 sắc pháp còn lại cũng có nguồn gốc tứ đại mà ra.

**Níp-bàn - đây là loại thứ tư của pháp chân đế**
**bởi vì nó có thể cảm nhận trực tiếp bằng tâm.**

[1] Tâm và sở hữu tâm tất cả bao gồm với nhau nên chúng ta gọi là tâm..
[2] Tứ đại cơ bản này bao gồm toàn bộ vũ trụ vật lý.

Bây giờ, ở điểm này, nó có thể giúp chúng ta để phân biệt được pháp tục đế. Những khái niệm là những ý định về một hoàn cảnh sống đối nghịch với pháp chân đế, chân đế có thể hành giả cảm nhận trực tiếp được. Pháp tục đế bao gồm tất cả những khái niệm, ý tưởng, tư duy, và danh tánh, ví như con tôi, giọng nói của phụ nữ, xe ngựa... mặc dù những ý niệm được dùng cho mục đích tiện lợi và cách nói phổ thông, nhưng chúng không phải là những đối tượng tuyệt đối về việc cảm nhận của chúng ta và như thế không thể nào thực hiện được những đề mục quán niệm, vì những đề mục đó hành giả hướng tâm đến pháp chân đế.

Có nhiều thứ ý niệm, nhưng chỉ cần một vài thứ được đề cập đến ở đây. Những thứ đó là:

- Những ý niệm về danh tánh.
- Những ý niệm như ý nghĩ hay quan hệ như con trai, con gái, mẹ và cha.
- Những ý niệm về tập hợp hay nhóm như gia đình, chủng tộc...
- Những ý niệm về hình thức như chùa, tu viện, trường học.
- Những ý niệm về địa danh như Ấn Độ, Tích lan.
- Những ý niệm về thời gian như sáu trăm năm trước Công nguyên, hôm qua và ngày mai.
- Những ý niệm về không gian như một lỗ trống trên trần nhà, một cái hang, chân trời.
- Những ý niệm về sự tiếp nối như một đoàn xe lửa dài, một dòng sông, một bộ phim.
- Những ý niệm về tưởng tượng như sừng thỏ, lông rùa.

Thiền quán thì chỉ liên quan với pháp quán chân đế mà không liên quan với pháp tục đế. Khi nào hành giả hiểu được điều này thì có thể phân biệt được pháp tục đế và pháp chân đế, thêm nữa hành giả cần phải làm quen những yếu tố cơ bản rất quan trọng này, những khía cạnh cơ bản của cuộc sống:

**(1) năm uẩn, (2) sáu căn, (3) tứ đại, (4) và định lý nhân duyên.**

**Năm uẩn là sự miêu tả những pháp đó bao gồm cả thân và tâm.**

**Chúng gồm có:**

**1. Sắc uẩn (thân và tất cả những yếu tố vật chất):**

- Sắc tứ đại
- Sắc y sinh (sắc do bốn đại sinh ra)

**2. Thọ uẩn (là một khía cạnh của tâm):**

- Thọ vui
- Thọ khổ
- Thọ vô ký

**3. Tưởng uẩn (là một khía cạnh của tâm):**

Tưởng về những điều gì có tri giác và không tri giác hay về những màu sắc, hoặc những kích cỡ.

**4. Hành uẩn:**

Có 50 loại, bao gồm tâm sân, chánh niệm, tham, thương, và an lạc.

**5. Thức uẩn:**

- Nhãn thức
- Nhĩ thức
- Tỉ thức
- Thiệt thức
- Thân thức
- Tâm thức

Hành giả phải trở nên quen thuộc với những yếu tố thân-tâm này.

Hành giả cũng phải hiểu rằng đối với mỗi loại, 6 thức có 6 giác quan tương xứng nhau (mắt, tai...) và 6 trần cũng tương xứng nhau (màu, sắc, âm thanh, mùi vị)[3]

Đối với hành giả, điều quan trọng là để biết thức sanh khởi như thế nào.

[3]

Đức Phật dạy mỗi loại của 6 thức phát sinh tùy thuộc vào 2 nguyên nhân căn và trần. Như vậy trong sự thấy, chỉ có sự sanh khởi của nhãn thức tùy thuộc vào việc tác động trên nhãn căn của sắc trần. Nói khác hơn chỉ có 3 yếu tố cùng hiện hữu không có gì khác hơn nữa, không có người thấy, không có "tôi", "anh", "hắn" hoặc ai thấy cả. Điều đó chỉ là một tiến trình nhãn thức sanh khởi. Trong sự nghe và nếm... tiến trình thì cũng giống nhau. Trong mỗi sự cảm nhận của thức chỉ có những cơ cấu của tiến trình rỗng không này.

Điều đó phải được lưu ý là sau sự sanh khởi của nó, thức không tồn tại cùng với hai sát-na liên tục. Một sát-na nó sanh, sát-na kế nó diệt, để được thay thế chỗ cũ bằng một thức mới.

Lời khuyên là trước khi thực hành thiền, hành giả phải nghiên cứu sự thật của tâm, 5 uẩn, 4 đại, và 6 thức, và những thứ đó hành giả nên hiểu biết một cách trọn vẹn. Hơn nữa, hành giả phải trở nên thuần thục với định lý nhân duyên mà nó cho thấy danh pháp và sắc pháp sanh khởi như thế nào.

## Định lý Nhân duyên (khía cạnh hiện tại)

Thiền sư Mogok Sayadaw giải thích định lý nhân duyên đặc biệt là lợi ích cho những hành giả mới. Điều này có thể được gọi là con đường tắt cho sự quán niệm tu tập đối hành giả bởi vì nó vạch ra khía cạnh hiện tiền của việc áp dụng giáo lý, nó có thể làm cho một hành giả để hiểu biết tứ đại, sự bắt đầu, nguyên nhân của chúng, và sự hoại diệt diễn ra mỗi sát-na .

Hãy bắt đầu bằng mắt và sắc trần. Khi sự tác động của hai thứ này xảy ra, ở đó phát sinh nhãn thức. Chú ý là chỉ có nhãn thức sanh khởi. Không có người thấy, không có tôi, không có anh hay chị trong mắt hay sắc trần. Mà cũng không có tôi, anh hay chị trong nhãn thức. Nhãn thức chỉ là nhãn thức, không hơn hay không kém, và nhãn thức này không nên lầm lẫn với một bản ngã, nó không nên được nhân cách hóa.

Sự kết hợp của mắt, sắc trần và nhãn thức là duyên phát sinh xúc, và tùy thuộc vào xúc nên ở đó phát sinh cảm thọ. Như thế trong các cảm thọ, không có "tôi, anh, chị" không có bản ngã được tìm thấy. Tiến trình của nhân duyên liên tục. Vì cảm thọ ở đó phát sinh khát ái và vì khát ái ở đó phát sinh chấp thủ và dựa trên sự chấp thủ này ở đó ở đó sinh khởi thân hành, khẩu hành và ý hành. Tam hành này tạo nghiệp và năng lực của nghiệp là duyên cho sự tái sinh.

Sau sự tái sinh phải có già, bịnh, sầu, bi, khổ, ưu, não. Như vậy lúc đó hành giả có cả khối đau khổ.

Khi được hiểu bằng mắt, trần và nhãn thức, tương tự chúng ta phải hiểu tiến trình này bằng tai, mũi, lưỡi, thân và tâm các căn và thức tương xứng, cho nên chúng ta có thể hiểu được sự chuyển động của bánh xe nhân duyên.

**Để đạt được kết quả của sự trong sạch và thanh tịnh, vấn đề này sẽ giải thích một cách rõ ràng hơn bằng một cách nói khác:**

Khi "A" thấy một đối tượng đẹp, anh tham đắm, dính mắc vào và cố đạt được nó. Đây là tham ái, muốn đạt được đối tượng đẹp đã lấn áp anh ta.

Rồi anh ta làm tất cả mọi nỗ lực, tinh thần, lời nói và thể xác cho sự chấp thủ này. Chính điều này dẫn đến sự tái sinh, thậm chí những sự chấp thủ vi tế nhứt cũng lôi kéo chúng ta đến vòng tái sinh. Sự tái sinh có thể liên quan đến già, chết, sầu, bi, khổ não và thất vọng.

Như vậy toàn bộ sự tu tập về lý nhân duyên được phát huy. Chúng ta có thể thấy được điều này rõ bằng cách theo dõi sự sanh diệt của năm uẩn, tiến trình thân tâm của chúng ta.

Khi chúng ta nhận thức rõ ràng hơn và hiểu rằng cái cơ bản của những uẩn và chu kỳ tái sinh thông thường của thân và tâm chẳng là gì cả ngoại trừ sự khổ đau của nó.

Đối với độc giả đã thông suốt, sẽ rõ ràng nhận thấy rằng, chúng ta sẽ gặp tiến trình sinh diệt này xảy ra liên tục bao nhiêu lần trong một ngày: sự phát sinh ái dục và chấp thủ tạo nên trong hành động hoặc tư tưởng. Chúng ta nhìn thấy chúng ta ham muốn và chúng ta bị lấn áp bởi lòng ham muốn và chấp thủ. Để thỏa mãn điều này, chúng ta bị hệ lụy vào tất cả các hành động thân, khẩu, ý. Tương tự như thế, nếu chúng ta thích thú điều mà chúng ta nghe được, ái dục sẽ phát sinh, và khi ấy ái dục sẽ lấn áp chúng ta, nó tạo ra sự dính mắc, và để thỏa mãn điều này, chúng ta bị liên lụy đến tất cả những hoạt động mà chúng ta hy vọng sẽ kéo dài sự khoái lạc của chúng ta.

Sự việc tương tự như thế được áp dụng cho việc ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Biết và không biết, chúng ta luôn luôn bị rơi vào tiến trình này.

Độc giả phải chuyển sự chú ý của mình đến sự việc là lý nhân duyên chẳng là gì cả ngoại trừ là một chuỗi hành động của mình. Anh ta có thể tập trung sự chú ý của mình đến các uẩn, thân và tâm, và nhìn thấy được bản thân và hành động của chính mình ra sao đối với luật nhân quả này cùng với luật nhân duyên.

Nếu anh ta nghĩ đây là lúc để ngưng lại chuỗi hành động của mình mà nó đưa vào tiến trình liên tục này, có một cách thoát ra khỏi vòng sanh tử. Nhưng nếu anh ấy tiếp tục hành động như thường lệ, chu kỳ này sẽ liên tục đi mãi trong tiến trình dể duôi này dẫn đến sầu, bi, khổ, ưu, não.

**Đây là một điều minh họa:** người cha nghe tiếng gọi của đứa con nhỏ trên đường đi học về. Ngay khi nghe được tiếng gọi này, người cha bồn chồn muốn gặp được con mình, muốn ôm con vào lòng, vuốt ve và ôm hôn nó. Người cha có thể nghĩ và nói rằng ông ta đã làm tất cả điều này bởi vì nó là con của ông ấy và ông ấy yêu thương nó; không sợ phạm tội hoặc tội lỗi đối với ông ta bởi vì ông ta không vi phạm bất cứ đạo đức nào. Tuy nhiên đây là sự thật, thậm chí ở nơi đây, không do bởi hành động nhưng mà bởi sự chấp thủ tạo nên động lực này, đó là tiến trình cố định của luật nhân duyên đã phát triển và tiếp tục đi vào trong tiến trình này.

Thậm chí chúng ta có thể thấy được ví dụ dường như không có vẻ nguy hại này đã khởi đầu định luật nhân duyên liên hệ đến việc nghe giọng nói của người con trai lúc đi học về là thế nào. Ngay khi người cha nghe giọng con trai đã phát sinh lòng ái dục muốn gặp và vuốt ve đứa con; bởi vì lòng ái dục phát sinh đầy ắp và sự ham muốn nó là nhân của hành động vuốt ve đứa con trai. Sự vuốt ve này là hành động được tạo nên do bởi sự chấp thủ và luật này tạo nên nhân cho sự tái sinh sau này. Khi nghiệp lực phát sinh, đi kèm theo sự sinh. Thậm chí đức Phật cũng không thể ngăn chặn nghiệp lực.

Từ sáng cho đến tối, tiến trình này liên tục phát sinh. Khi hành giả thấy một đối tượng đẹp ở đó phát sinh ái dục và vì ái dục này nên ở đó phát sinh chấp thủ, vì chấp thủ nên nghiệp lực sinh khởi, và như vậy toàn bộ chu kỳ trên liên tục thay đổi không ngừng.

Trong thực tế, mỗi khi sắc, thinh, hương, vị, xúc - trần tiếp xúc qua môn căn của nó, ở đó luôn luôn sẽ phát sinh ái dục và một chuỗi của những yếu tố khác. Những chuỗi tiến trình như vậy không là gì cả ngoại trừ những tiến trình tham ái. Tham ái lần lượt sản sinh ra những tiến trình nghiệp hay hành động tạo nghiệp, lại nữa từ những hành động tạo nghiệp bắt nguồn cho những tiến trình nhân quả, như vậy tạo nên dòng luân hồi.

Toàn bộ tiến trình từ xúc cho đến thức, thủ và tái sinh, mỗi phút giây hành giả đều theo dõi và quán niệm như là thiền quán, nói một cách khác, tiến trình sanh tử luân hồi vô tận sẽ liên tục mang lại nhiều đau khổ. Khi thực hành thiền quán, chúng ta có thể thấy càng rõ hơn bất kỳ hành động tạo nghiệp nào đều dẫn đến thức tái sinh. Như vậy điều này trở nên duyên cho sự sanh khởi của thức,thân và tâm, và chúng ta thấy những điều như thế này cố nhiên dẫn đến các căn và xúc. Xúc ở sáu căn (bao gồm tâm) là duyên cho cảm thọ, mà cảm thọ thì duyên bởi ái và thủ, cố nhiên nó tạo nghiệp và tái sinh. Nhân duyên không là gì cả mà chính là tiến trình năm uẩn của chúng ta, năm uẩn bị hoại diệt, thì năm uẩn mới sinh khởi. Nó là một tiến trình nhân quả sanh diệt liên tục của danh pháp và sắc pháp.

Người ta nói rằng, sự khởi đầu của luân hồi thì không thể hiểu nổi. Bị bao phủ bởi màn vô minh và bị trói buộc bởi ái dục, không có sự bắt đầu của chúng sinh - những người nằm trong vòng tái sinh hết kiếp này đến kiếp khác. Nếu gom tất cả xương của một người trong suốt cuộc luân hồi, chúng có thể cao bằng ngọn núi vĩ đại Vepulla, mà người phải mất bốn ngày mới leo lên được. Khi vòng luân hồi kéo dài vô tận, và người ta nói rằng chu kỳ nhân duyên thì không có sự bắt đầu và khổ đau thì kéo dài liên tục.

Người ta nói rằng tiềm năng và năng lực đi tái sinh thì không biết được. Điều này đừng nên đổ lỗi với bất cứ nhân đầu tiên nào hoặc một đấng tối cao nào. Rồi câu hỏi được nêu lên:

## Vô minh là gì? -- Nó là sự không biết về tứ diệu đế

1. Không biết về khổ đau.
2. Không biết nhân khổ đau.
3. Không biết đoạn trừ khổ đau (Níp-bàn).
4. Không biết con đường dẫn đến đoạn trừ khổ đau.

**Để lý giải:**

**1.** Thiếu hiểu biết về ngũ uẩn của chúng ta hoặc những thành phần của thân tâm là sự đau khổ tột cùng thì được gọi là không biết về khổ đau.

**2.** Nó tồn tại ở mỗi người trong chúng ta để đạt được sở hữu và tham ái hạnh phúc tinh thần và giàu sang. Lòng tham ái này là nhân khổ đau. Sự thiếu hiểu biết về điều này là không biết nhân của khổ đau.

**3.** Thiếu hiểu biết về sự đoạn trừ tất cả khổ đau (Níp-bàn) được gọi là không biết chấm dứt sự khổ đau.

**4.** Thiếu sự hiểu biết về bát chánh đạo là con đường dẫn đến Níp-bàn thì được gọi là không biết về con đường chánh đạo.

Tất cả thân khẩu ý nghiệp của chúng ta phát sinh từ sự không biết này. Cho nên đức Phật dạy rằng vì không biết nhân của tất cả phiền não và khổ đau, nên người ấy làm tất mọi hành động vì bản thân, gia đình, đất nước..., dùng tất cả phương tiện khéo léo bất kể đến bản chất của chúng (thiện, bất thiện, đạo đức, phi đạo đức) để tích lũy của cải, địa vị, hoặc tìm cách đạt được hạnh phúc ở thế giới luân hồi.

Một người có thể nói, rằng anh ấy đang sống tốt đẹp bởi vì anh ấy đang làm nghề mua bán hợp pháp, nhưng từ quan điểm của nhân duyên anh ấy vẫn không thoát khỏi xiềng xích luân hồi; mà chính anh ấy đang đi vào tiến trình đau khổ. Khi được ***hỏi "anh ấy đã làm điều gì tội lỗi".*** Chúng tôi trả lời điều đó không thể nói được là anh ta bị buộc là phạm tội hoặc không, nhưng anh ta đã bị dính mắc vào chuỗi tham muốn và tái sinh, tiếp tục tiến trình tạo nghiệp.

Đối với hành giả, để quyết định ở điểm nối tiếp này hoặc là để mong chờ được tái sinh cho kiếp sau. Khi được tái sinh thì điều gì liên hệ với nó? Điều gì sẽ là phần thưởng cuối cùng? Hiển nhiên rằng tái sinh là không thoát khỏi đau khổ, già và chết. Đây là vòng nhân duyên được trình bày phù hợp với lời dạy của đức Phật.

Nó là một lời khuyên chính đáng cho hành giả có dự định đi vào việc tu tập thiền quán được quen thuộc với những cơ bản của giáo pháp. Không có tri kiến đầy đủ về những điều kiện tiên quyết cơ bản này, hành giả không đạt được tiến bộ trong thiền quán. Phạm vi hiểu biết của hành giả không quán triệt được những điều kiện tiên quyết này sẽ bị giới hạn trong bản ngã. Không biết Phật pháp, hành giả sẽ không vượt qua bản ngã.

Điều này cần được nói lại ở đây, những điều kiện tiên quyết này gồm có năm uẩn, lục căn, tứ đại, thập nhị nhân duyên và tứ đế. Một người thể nhập vào sự suy niệm thì không thể không có sự hiểu biết về vạn pháp, bởi vì nó dựa vào ngay những ngũ uẩn này và những tiến trình mà sự suy niệm cần đến. Hành giả phải phân biệt chân đế và tục đế để đoạn trừ tà kiến về một sự thường hằng **"tôi hoặc bản ngã".**

Đối với những ai thích thú và cố gắng học hỏi giáo pháp cơ bản này, chắc hẳn để đạt đến cơ bản cho một sự tu tập thích hợp. Chỉ như vậy mới phù hợp đối với họ để tiến đến thiền quán.

## Thiền quán (Vipassanā)

Thiền quán có nghĩa là suy niệm sâu sắc về vô thường, khổ não, vô ngã. Điều này được giải thích trong bài pháp của Đức Phật về chánh niệm. Có khía cạnh của chánh niệm; chúng giống như bốn con đường vòng dẫn đến chùa. Nếu chùa là trí tuệ mà người ta có thể đến được bằng bất cứ bốn đường vòng nào.

Những con đường vòng này là bốn khía cạnh của chánh niệm:

**(1) suy niệm về thân, (2) suy niệm về cảm thọ, (3) suy niệm về tâm, (4) suy niệm về pháp.**

Điều quan trọng để ghi nhận là theo dõi từng phần trong thiền định, hành giả không loại trừ ba khía cạnh còn lại. Một trong những khía cạnh này có thể nổi bật trong sự nhận thức.

Theo thiền sư Mogok Sayadaw, việc tu tập thiền quán được phát huy qua ba giai đoạn. Giai đoạn đầu là chánh niệm hoặc nhận thức về sự tập trung. Thứ hai suy niệm về sanh diệt của ngũ uẩn. Cuối cùng là sự hiểu biết chơn chánh về con đường dẫn đến sự đoạn trừ của vạn pháp, sự sanh diệt của thân và tâm. Những điều này có thể giải thích rõ sau đây:

**1.** Tập trung tâm vào bất cứ đề mục nào đưa ra, chẳng hạn như thở ra, hít vào, hoặc ghi nhận sự chuyển động thân tâm, được gọi là chánh niệm về sự tập trung.

**2.** Suy niệm về sắc, thọ, tâm hoặc đối tượng tâm và sự sanh diệt của chúng được gọi là chánh niệm về tiến trình hành thiền.

**3.** Sự hiểu biết về bản chất nhân duyên, thấy được sự sanh diệt của ngũ uẩn là ghê tởm và hoại diệt, được gọi là con đường dẫn đến sự đoạn trừ sanh và diệt. Cho đến khi có sự hiểu biết về sự sanh diệt của năm uẩn, cho đến khi nào chúng ta thấy được tất cả là vô thường, khổ não, vô ngã, thiền định chẳng bao giờ có nghĩa là thiền quán đích thực.

Thiền quán đích thực bắt đầu khi hành giả có thể quan sát sự sanh diệt của thân và tâm, không nhìn vào nó là **"bản ngã, tôi, hoặc của tôi".** Sự chánh niệm rõ ràng này ở chỗ hành giả không nghĩ nó là "tôi", người hành thiền hoặc tâm của tôi được tập trung thì phải hợp với thiền định. Tất cả năm uẩn sẽ được chúng ta nhận thấy rõ là vô thường, khổ não, vô ngã.

Sự phát huy chỉ ở giai đoạn đầu hoặc hai giai đoạn được đề cập ở trên sẽ không dẫn đến giải thoát sanh tử luân hồi. Đức Phật dạy rằng, chỉ có thiền định thôi thì hành giả không thể nhận thức được Níp-bàn. Chỉ có thiền quán mới có thể đạt được quả Níp-bàn hoặc giải thoát. Tuy thế, điều quan trọng phải ghi nhớ nơi tập trung vào giai đoạn đầu của việc phát huy thiền định.

Thực tế, trước khi phát huy thiền quán ở những giai đoạn hai và ba, hành giả đòi hỏi phải tạo dựng một số định tâm. Điều này thực hiện tốt khi ngồi và chú tâm trên chót mũi, nhận thức đầy đủ hơi thở ra vào. Hành giả phải ngồi kiết già trong một không khí vắng lặng và yên tĩnh. Bài tập định tâm này cần phải luyện tập ít nhất hai mươi hoặc hai mươi lăm phút trước khi đi vào thiền quán. Với tâm yên lặng và tập trung, hành giả sẵn sàng phát huy thiền quán bằng sự nhận thức và cảm thọ theo như lời dạy của thiền sư Mogok Sayadaw.

**Chúng ta bắt đầu ở đâu?** Chúng ta phải bắt đầu bằng cái tâm. Đức Phật giải thích sự quan trọng của thiền trên tâm thức.

Ngài dạy: **"Như Lai thấy không có một pháp nào khác mang lại sự lợi lạc và hữu dụng nhiều như khi tâm của chúng ta được tu tập và phát huy".**

Điều đó có thể hiểu rằng những kết quả của sự không tu tập và không phát huy thì tâm không có hữu ích gì cả.

Tâm dẫn đầu mọi hành động và đi trước tất cả mọi hiện tượng. Không có điều gì hành giả làm mà không có tâm, không có sự hợp tác hay kết hợp của tâm. Khi chúng ta thực hiện hành động tốt hoặc xấu, tâm đóng vai trò quan trọng. Không có hành động nào mà không có sự suy nghĩ trước; suy nghĩ chỉ có trong tâm. Khi tâm được kiềm chế, thân của chúng ta có sự kiểm soát. Lúc tâm phóng túng và không có kiềm chế, thì thân hành không có sự thận trọng, phiền não dễ dàng phát sinh qua tư duy và cảm xúc của chúng ta. Như vậy tâm là yếu tố chính và nó làm chủ mọi hành động. Đó là tâm tà kiến hoặc ngã mạn hoặc ích kỷ. Ảo giác về tôi hoặc bản ngã là lực lôi kéo đi theo phía sau tâm ảo tưởng. Điều quan trọng để ghi nhận yếu tố của sự nhận biết này với cá thể hoặc bản ngã đã làm lu mờ tâm. Như vậy để dập tắt đau khổ, ích kỷ, tà kiến, chúng ta phải hiểu biết tâm.

Thiền sư Mogok Sayadaw đã tạo ra một công thức rất đơn giản về đề mục thiền dựa trên tâm thức, được xem là thích hợp nhất cho những hành giả ngày nay. Phương pháp thiền này là thiền quán dựa trên sự chánh niệm của tâm thức hoặc chánh niệm về cảm thọ.

Mặc dù những khía cạnh này được cho là trội hơn, nhưng phần còn lại của thiền quán cũng không được bỏ qua. Nó giống như sirô mà trong đó có nước chanh tươi, đường, muối và nước là những thành phần. Khi chúng ta nhận thức về bất cứ những phẩm chất này, chúng ta phát hiện rằng khi một thành phần được đề cập thì phần còn lại cũng được nhận biết, mặc dù chúng không trội hơn và dễ nhận thấy như là sự nhận thức đề mục lúc ban đầu. Tứ niệm xứ cùng tồn tại, cùng xảy ra trong sự sanh diệt của chúng.

Tại sao thiền sư Mogok Sayadaw nhấn mạnh đề mục thiền về tâm? Đại đức Mahāsarīputta dạy rằng mặc dù người ta không dễ dàng hiểu được tâm của người khác, nhưng rất dễ dàng biết được việc gì đang xảy ra trong tâm của mình. Khi tâm tham xảy ra trong tâm, quý vị có thể dễ dàng nhận thấy tâm tham đó đang xảy ra như thế nào. Nếu tâm sân, si, ác ý, ganh tỵ xảy ra trong tâm của quý vị, quý vị có thể lập tức nhận biết rằng nó đang xảy ra, nếu nó biến mất quý vị cũng biết nó biến mất.

Một lý do khác để nhấn mạnh đề mục thiền về tâm, đặc biệt chánh niệm về tâm thức là để đoạn trừ tà kiến đã ăn sâu liên quan đến tâm thức như là thường hằng hoặc "bản ngã, linh hồn", thậm chí nó cũng có trong nhiều người phật tử. Hầu hết các phật tử đều có cảm tưởng sai lệch là có linh hồn. Nó chuyển hóa hoặc tái sinh từ kiếp này sang kiếp khác. Một số người khác đi xa vấn đề hơn, nói rằng linh hồn tách rời thể xác khi người ấy chết. Thậm chí một số người tin rằng linh hồn không tách rời thể xác miễn là không có chỗ trống để nó nương náu nhưng nó vất vưởng cho đến khi tái sinh ở một nơi thích hợp.

Loại tà kiến này bị ăn sâu vào tiềm thức và truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Những đức tin như thế được xem như là sự chuyển hóa của linh hồn hoặc tái sinh từ kiếp này sang kiếp khác thì không đúng. Như đã được đề cập ở trên thì không có chỗ nương náu và bảo vệ bởi vì tin rằng tâm thức thì bền bỉ và thường hằng và thậm chí tồn tại ngay khi thân thể mục nát.

Tuy thế người ta không có sự hiểu biết đúng đắn về định luật nhân duyên để giúp họ hiểu rằng tâm thức thì cũng vô thường và là chủ thể đối với tiến trình sanh diệt. Trong một khoảnh khắc không gian và thời gian nó tái sanh và không thể di chuyển chút nào từ nơi nó tái sinh và cũng không giữ lại cùng một hình thể như vậy trong hai sát-na.

Để xua đuổi tà kiến đã ăn sâu trong tiềm thức của chúng ta và hiểu biết đúng đắn về tâm, thiền sư Mogok Sayadaw đã dạy thiền quán dựa trên sự chánh niệm tâm thức và chánh niệm cảm thọ. Cả hai phương pháp đều thích hợp cho những hành giả tu tập vào thời này.

## Tu tập Thiền trên Tâm thức[4]

Những ai thiết tha đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn phải bắt đầu sự đoạn trừ những tà kiến và niềm tin về bản ngã. Để đạt được mục đích này, thiền sư Mogok Sayadaw đã tạo ra một phương pháp đơn giản về sự suy niệm dựa trên tâm thức, nó có thể dễ dàng áp dụng và thích hợp cho mọi người. Có mười ba loại tâm thức dưới đây để suy niệm cùng một lúc, người ta chỉ quán chiếu và quan sát duy nhất một tâm thức, và khi nó phát sinh, người ta phải nhớ rằng chỉ duy nhất có một tâm thức có thể phát sinh trong một lần. Ngay khi một tâm thức bị hoại diệt, cái khác sinh khởi.

Thông thường người ta tin rằng có nhiều loại tâm thức xảy ra trong con người chúng ta. Mặc dù có thể có đến hàng ngàn loại, nhưng chúng chỉ xếp thành 13 loại như sau:

**Nội thức:**

1. Nhãn thức. 2. Nhĩ thức. 3. Tỷ thức. 4. Thiệt thức. 5. Thân thức.
6. Tâm tham. 7. Tâm sân. 8. Tâm si. 9. Tâm vô tham. 10. Tâm vô sân.
11. Ý thức.

**Chủ thức:**

12. Tâm thở vào.
13. Tâm thở ra.

**13 loại tâm thức trên** có thể được gọi là bao trùm tất cả những loại tâm thức. Phải ghi nhớ rằng bất cứ loại tâm thức gì phát sinh nó chỉ là kết quả của sự tiếp xúc giữa cảnh và căn môn[5] . Chỉ do 6 căn môn tâm thức mới có thể phát sinh; nó không bao giờ có thể phát sinh ngoài 6 căn môn này.

Cũng nên ghi nhận rằng thức và cảm thọ cùng hiện hữu, cùng hình thức. Thức và cảm thọ cũng là những yếu tố của tâm mà phát sinh bằng mỗi tâm thức. Khi 5 uẩn đồng sinh, đồng hiện hữu và cùng hiện tượng diệt, điều đó có thể nói rằng quán một trong

[4] Thức được đề cập ở đây là khía cạnh của tâm mà nó "biết một đề mục" và "biết năng lực của chúng ta".
[5] Căn môn ở đây ám chỉ sáu thức của chúng ta: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý.

năm uẩn có thể phát huy tuệ giác vào trong những uẩn còn lại[6]. Vì mục đích của chúng ta, khi mười ba loại tâm thức này là những yếu tố tâm nổi bật và rõ ràng, chúng là sự tập trung cho thiền dựa trên sự cảm nhận của tâm thức.

Để xem xét danh sách mười ba loại tâm thức được đề cập đến, có tâm tham trong sự muốn ăn, ngửi. . .ghen tị và ác ý được phân loại như là tâm sân trong khi suy nghĩ để làm công việc, giúp đỡ hay từ thiện rơi vào tâm vô tham.

Khi mở mắt, chúng ta thấy trước mắt mọi vật như màu sắc và hình dáng. Đây là sự phát sinh của nhãn thức và hành giả phải hiểu và nhận thức về sự sanh khởi này khi nó xuất hiện. Khi nào hành giả nghe một âm thanh, nhĩ thức sanh khởi và sự phát sinh này phải được nhận thức và hiểu biết. Lại nữa, nếu hành giả cảm thấy có bất kỳ sự ngứa ngái, cảm giác dễ chịu và khó chịu nào, lúc đó phát sinh thân thức. Hành giả phải hiểu và nhận thức mỗi thức sanh diệt, từng cái một[7]

Trong tiến trình tu tập, sự hiểu biết hay tuệ giác của hành giả rõ ràng hơn, những sự lo âu biến mất, và chánh niệm của hành giả trở nên tập trung chỉ trên sự sanh diệt. Sau đó sự nhận thức về sanh diệt của tâm thức trở nên nhanh chóng. Thông thường ở điểm này hành giả thấy rõ ràng bằng tuệ giác mà bất kỳ tâm thức nào sanh khởi, nó chấm dứt trong giây phút sau. Hành giả có thể nhìn thấy rõ ràng không có tâm thức nào có thể tồn tại cho hai sát-na liên tục như nhau. Thọ mạng của tâm thức thì ngắn ngủi. Khi một sát-na tâm được theo dõi thì người ta thấy rằng tâm thức đó đã diệt rồi bởi vì thọ mạng của một trong 5 uẩn chỉ tạm thời thôi. Ngay lúc theo dõi thì nó đã biến mất. Tâm thức sanh sau đó lại diệt. Cho nên khi quán, hành giả phải nhận biết rằng tâm thức mà mình quán đã hoại diệt rồi[8]

Nó hoại diệt ngay sau khi nó sanh. Do đó khi hành giả hành thiền hoặc theo dõi tâm thức hành giả sẽ thấy chỉ có sự thay đổi thôi, hoại diệt hay là biến mất của mỗi tâm

[6] Mặc dù nhân duyên được miêu tả như là một chuỗi đầu tiên, nó theo dõi mỗi sát-na của năm uẩn, mà năm uẩn tạo nên chuỗi sanh diệt liên tục này.

[7] Tâm luôn luôn sanh diệt từng giây phút. Khi được quan sát kỹ, mỗi tâm thức sanh lên người ta có thể nhìn thấy nó bắt một cảnh, một sự nhận biết và những yếu tố tâm khác như là thọ, hành. . .(xác định tâm thức có liên quan với đối tượng như thế). Đối tượng, tâm thức, sở hữu là sự miêu tả khác nhau

[8]

thức. Nếu quan sát lúc ban đầu hành giả thấy rằng tâm thức chưa đoạn diệt hay chưa biến mất, hành giả không thể nào vượt qua được khái niệm của sự thường hằng. Sau đó hành giả phải tinh tấn bằng chánh định và chánh niệm hơn nữa, để cảm nhận bản chất sanh diệt của năm uẩn.

Khi biết sự sanh, hành giả sẽ biết thêm sự hoại diệt của tâm thức nữa. Sự quan sát và cảm nhận này hành giả phải hành động không có khái niệm của "bản ngã", hay nói một cách khác, hành giả phải nhận thức rằng, pháp sanh diệt của tâm thức này chỉ là thức thôi và không có gì không thay đổi cả, không có gì là "tôi", "bản ngã" hay "của tôi".

Người ta chủ trương là hành giả quán cho đến khi nào hành giả càng nhận thức ít về bản ngã và càng nhận thức nhiều về tâm thức. Từ giai đoạn càng nhận thức nhiều về tâm, hành giả tiến xa hơn và cố gắng cảm nhận càng nhiều sự sanh và diệt.

Trong suốt sự quán niệm của hành giả, tất cả những loại tư tưởng hay sự xao lãng sẽ xen vào, những thứ này hành giả cũng phải quán và cảm nhận như là "sanh và diệt" bởi vì trong thực tế bất kỳ tâm thức gì sanh cũng phải đoạn diệt. Cho nên hành giả phải cảm nhận và ý thức rằng không có cái gì trong thân và tâm này mà không thay đổi, tồn tại và thường hằng cả.

Không có gì nói một cách chính xác, vô thường không bao giờ được nhận thức bằng sự hiểu biết đơn thuần về sự thay đổi mà không có chánh niệm thay đổi, thay đổi. Đối với hành giả, điều quan trọng là để quan sát và cảm nhận sâu sắc vô thường thì ngũ uẩn sẽ hiện rõ ở mọi lúc, và không có bị ý niệm về sự thay đổi lừa đảo hành giả, tạo nên bởi câu niệm vô thường (aniccā). Trạng thái phù du sinh diệt của sát-na tư tưởng thì quá nhanh đến nỗi hầu như không thể nào tả được. Đối với hành giả không cần thiết là để biết chính xác nó nhanh như thế nào. Ở giai đoạn này, cái gì là cần thiết để tập trung trên sự cảm nhận sanh diệt của những uẩn, đặc biệt là mỗi tâm thức mới phát sinh. Sự xuất hiện của hơi thở hay là chủ thức, ví dụ, hành giả phải quan sát và biết tâm thức thở vào và tâm thức thở ra. Hành giả phải quan sát và biết tiến trình sanh và diệt của hai loại tâm thức này, cũng như tất cả mười một loại tâm thức khác được giải thích ở trên.

Người ta có thể hỏi:

**"Thiền dựa trên tâm thức này nên thực hành ở đâu và khi nào?**

**Ở trung tâm thiền quán hay ở thiền viện?"**

Người ta có thể thực hành ở nơi nào mà thức sanh khởi. Đối với thức sanh trong khi đi, thiền phải được tu trong khi đi. Đối với thức sanh trong khi ăn hoặc uống, thiền phải được tu tập ngay chính lúc đó. Đối với thức sanh trong khi ngồi ở văn phòng, thiền cũng phải tu tập ở nơi đó. Trong khi hành thiền, hành giả muốn cái gì thì theo dõi tâm muốn của mình bằng sự nhận thức và hiểu biết. Người chuyên tâm theo dõi và quan sát sự sanh và hoại diệt, nó sẽ lợi ích hơn cho hành giả để thực chứng được tuệ giác mau chóng. Nếu có sự lo lắng, bồn chồn và náo động, thì những phiền não này sẽ tìm thấy ở nơi nào mà hành giả sống thoải mái. Điều quan trọng là hành giả ngăn chặn những phiền não bằng sự quan sát sanh và diệt rõ của bất cứ cái gì đưa đến.

Để sự việc này rõ hơn, chúng ta phải ghi nhận một lần nữa là khi hành giả quan sát tâm thức, lúc đầu hành giả thấy diệt và thấy được sự vô thường một cách rõ ràng. Lập tức theo sau là một tâm thức mà tâm thức đó quan sát tâm thức trước. Đây là thiền quán hay là tâm đạo tuệ. Do đó khi hành giả quan sát tâm thức sẽ có một chuỗi tiếp nối sự kiện: vô thường, tuệ giác, vô thường, tuệ giác...

Điều quan trọng cho việc tu tập là hành giả đạt được tuệ đầu tiên trong sự thực hành thiền quán để lý vô thường xảy ra trước và tuệ giác theo sau liên tục nảy sanh lần lượt cái nọ sang cái kia mà không cho phiền não xen vào. Nói cách khác, tâm thức đã hoại diệt và biến mất thì không có lầm đâu. Phải ghi nhận, quan sát và hiểu biết đúng là nó đã hoại diệt và tâm thức theo sau được gọi là tuệ giác bởi vì nó cảm nhận bằng tuệ giác trực tiếp mà tâm thức trước đó đã hoại diệt và biến mất rồi.

Trong thời gian tu tập, hành giả sẽ nhận biết tất cả những trạng thái tâm xuất hiện như vui hay buồn, hạnh phúc hay đau khổ. Những thứ này hành giả cũng phải niệm như là

đề mục thiền. Trong bất cứ trường hợp nào, hành giả không nên chán nản hay thất vọng do những sự khó khăn này bởi vì đây là những đề mục thiền.

Về ân đức thứ sáu của pháp bảo là **"ehipassiko"**, nghĩa là đến để lãnh hội. Do đó chánh pháp dành cho mọi người đến để mà lãnh hội và thử nghiệm chân lý, và lãnh hội nó như thế nào để vượt qua pháp sanh diệt.

Lúc nào chỉ còn một ít lỗi trong sự quan sát và tỉnh giác của hành giả, điều đó có thể nói rằng hành giả đã phát huy tuệ giác của mình ở phạm vi khá tiến bộ. Khi hành giả theo dõi được tiến trình sanh diệt mà không có bất cứ phiền não nào xen vào, lúc đó hành giả đạt được đến giai đoạn có thể đoạn trừ tà kiến về bản ngã. Ở điểm này, đạo quả Tu-đà-huờn không xa lắm[9].

**Đức Phật dạy:** "Thiền giả chân chánh an trú, niệm tâm liên tục mà không cho thất niệm, có chánh tri kiến, hiểu biết bằng tuệ giác mà tuệ giác đó thì tạm thời, vô thường, ngắn ngủi và nó không thể tồn tại hai sát-na liên tục giống nhau. Như vậy thiền giả hiểu được tuệ vô thường và giải thoát phiền não chứng ngộ Níp-bàn ngay trong kiếp sống này".

Đối với hành giả, điều quan trọng là chuyên chú nỗ lực để nhận biết bằng trí tuệ và hiểu được bất cứ loại tâm thức gì sanh khởi trong mỗi khoảnh khắc. Việc thành tựu tuệ giác ban đầu về sanh và diệt có nghĩa là sự thành tựu khi hành giả liễu tri được năm uẩn một cách thực tế. Chính xác hơn, chúng không là gì cả nhưng chỉ có sanh và diệt và như vậy rất đau khổ và vô ngã.

Một câu hỏi có thể đặt ra là: Hành giả có được lợi ích gì khi đạt được mức độ chú tâm là thấy được sự sanh diệt của năm uẩn. Câu hỏi đó có thể được trả lời: Tâm tham sanh khởi, nếu hành giả tu tập thiền quán, hành giả hiểu rằng ngay khi tâm tham sanh khởi thì nó cũng đã diệt rồi và không tìm thấy ở đâu cả. Chỉ biết sự sanh diệt này không giống với tâm tham. Do đó tiến trình nhân duyên bị người ta tách ở giữa hoặc nói cách khác tham

9

được đoạn trừ. Nếu không có niệm tâm tham chắc chắn nó sẽ sinh ra sự dính mắc và lần lượt sinh ra nghiệp quả. Khi nghiệp quả sanh, tái sinh bám víu vào. Khi có sự tái sinh có nghĩa là có đau khổ và vướng vào vòng sanh tử luân hồi vô tận.

Cho nên điều này phải tu tập thật kỹ. Việc thực hành về sự quán niệm sanh diệt chẳng khác gì là chấm dứt vòng tái sanh. Đây là công việc phá vỡ bánh xe luân hồi. Một việc làm cắt đứt những sự liên hệ và những chuỗi nhân duyên. Nó cũng là một cử chỉ đoạn trừ vô minh qua việc thành tựu tuệ giác. Sự quán niệm sanh diệt của năm uẩn và làm sao thấy chúng không có gì quan trọng lắm, nhưng chỉ có đau khổ mới có thể được tu tập và hiểu biết bằng sự thực hành thiền quán. Khi tuệ giác này đạt được, thì vô minh biến mất và chân lý được hiển lộ.

Theo định lý nhân duyên, lúc vô minh biến thành trí tuệ, nghiệp quả không có sức mạnh để liên kết với tâm thức. Khi sự liên kết không có, hành động sẽ không sản sinh ra bất kỳ kết quả nào có thể mang lại sự tái sinh, hay nói cách khác, hữu không còn nữa và hành giả đạt đến sự giác ngộ.

Như vậy, chúng ta có thể nói rằng tu tập thiền quán thật sự là phương pháp hữu hiệu để quán chiếu sự thay đổi nhanh chóng của tiến trình thân tâm. Bởi vì thường xuyên ghi nhận làm tuệ giác sâu sắc thêm.

## Thiền trên Cảm thọ

Thêm nữa điều giảng dạy thiền định trên tâm thức, thiền sư Mogok Sayadaw cũng đã dạy làm sao tu tập thiền quán bằng sự quán tưởng về cảm thọ. Thiền trên cảm thọ hành giả sẽ đạt đến cùng tuệ giác uyên thâm trong bản chất tiến trình thân tâm cũng giống như thiền trên tâm thức. Nó sẽ đưa đến sự phá vỡ chuỗi nhân duyên, vòng luân hồi và đau khổ.

Chúng ta niệm cảm thọ ở đâu? Cảm thọ phát sinh lên lúc nào cũng có ba hiện tượng liên kết: căn, trần và thức. Sự va chạm của ba thứ này là xúc. Nguyên nhân gần nhứt của

cảm thọ cũng là xúc. Cho nên cảm thọ không phải là mục đích để tìm kiếm. Nó sanh bất cứ lúc nào và khi nào có xúc.

Cảm thọ phát sinh trên nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt căn thì luôn luôn trung lập. Cảm thọ phát sinh trong thân vừa khổ vừa lạc. Cảm thọ phát sinh trong tâm có thể là vừa lạc vừa khổ và vừa trung tính. Điều quan trọng để biết là cảm thọ được đề cập ở đây không giống như cảm giác, mà ám chỉ đặc tính lạc, trung tính, hay bất lạc của một đối tượng.

Đôi khi hành giả thưởng thức cảm giác an lạc, đặc biệt trong lúc hoàn cảnh thuận lợi và thoải mái. Ở những trường hợp khác, hành giả có thể cảm nhận đau nhức và không thoải mái với hoàn cảnh không thuận lợi, hoặc trạng thái thân tâm. Đôi khi hành giả cảm nhận cảm thọ trung tính có liên quan với sự cảm nhận hiện tiền của hành giả.

Thiền sư Mogok Sayadaw đã tạo công thức và thiết lập một phương pháp dễ dàng về việc phân loại cảm thọ để quan sát trong khi hành thiền, như sau:

**Sáu ngoại xứ:**

- Cảm thọ trung tính phát sinh trong nhãn căn.
- Cảm thọ trung tính phát sinh trong nhĩ căn.
- Cảm thọ trung tính phát sinh trong tỷ căn.
- Cảm thọ trung tính phát sinh trong thiệt căn.
- Cảm thọ lạc phát sinh trong thân căn.
- Cảm thọ khổ phát sinh trong thân căn.

**Ba ngoại xứ:**

- Cảm thọ lạc trong ý căn.
- Cảm thọ khổ trong ý căn.
- Cảm thọ trung tính trong ý căn.

**Ba căn chủ yếu:**

- Thở vào và thở ra bằng cảm thọ lạc, hỷ và khoái cảm.
- Thở vào và thở ra bằng cảm thọ bất lạc, không an vui, đau khổ hay thất vọng.
- Thở vào và thở ra bằng cảm thọ trung tính, vừa thọ lạc vừa thọ bất lạc.

Trước tiên đối với hành giả, để phân biệt những cảm thọ là một điều rất quan trọng. Nếu phát sinh cảm thọ lạc và cảm thọ bất lạc thì hành giả phải cố gắng nhận biết chúng, nếu phát sinh cảm thọ lạc và cảm thọ trung tính thì hành giả cũng ghi nhận như vậy. Cảm thọ cũng phải được tách ra khỏi ý niệm về "bản ngã". Với ý tưởng "tôi cảm thấy đau, tôi cảm thấy hạnh phúc", có một sự liên tưởng không đúng hoặc sự chứng thực về cảm thọ với "bản ngã". Cảm thọ và tôi thì tách rời khi cảm thọ được hành giả nhận ra rõ ràng bởi vì chỉ là cảm thọ và không có gì khác hơn. Đừng để cảm thọ nhân cách hóa "cái tôi", "cảm thọ của tôi". Nó là sự cảm thọ mà hành giả cảm thấy. Nó đơn thuần là một tiến trình. Không có cái tôi mà hành giả cảm thấy. Hành giả phải nhận thức được chân lý này. Cho đến khi hành giả hoàn toàn quen thuộc với kiến thức cơ bản được dạy trong bài pháp này, điều này sẽ trở nên khó khăn với hành giả để có thể tách rời cảm thọ với cái ngã. Bởi vì như vậy sự suy niệm hoặc thiền sẽ ám chỉ là: chính tôi cảm thấy đau khổ và phiền não, chính cái tôi cảm thấy hạnh phúc hoặc khoái lạc. Trong trường hợp đó, hành giả sẽ không đạt được Níp-bàn -đạo quả tu tập- mặc dù hành giả tinh tấn rất nhiều.

Điểm quan trọng kế tiếp của hành giả là phải suy niệm về sự cảm thọ ở đâu và khi nó phát sinh. Hành giả phải tu tập bất cứ khi nào để chú tâm trên ngực hoặc trên đầu, nhưng sự cảm thọ xuất hiện ở mọi nơi trong thân bất cứ khi nào có sự xúc chạm, như vậy người ta không thể nói rằng loại tu tập này thì đúng. Nó giống như mũi tên nhắm vào mục tiêu sai. Không ai có thể tập trung sự cảm thọ vào bất cứ một nơi đặc biệt nào. Nó sẽ phát sinh bất cứ ở đâu khi có cảnh trần xuất hiện trước. Nếu hành giả tin rằng sự cảm thọ mà hành giả thiền trên đề mục đó theo từng sát-na thì cũng giống như ở một sát-na khác, hành giả có một con đường dài để đi đến. Hành giả phải nhận thức và thấy bằng tuệ giác rằng mỗi cảm thọ đều thay đổi, vô thường, và không bao giờ duy trì giống như thế trong hai sát-na

liên tục. Nếu hành giả mất đi sự nhận thức và cảm nhận bằng tuệ giác là cảm thọ thì vô thường, hành giả vẫn còn đi sai con đường. Thông thường người ta tin tưởng sai lầm rằng sự cảm thọ là một sự cảm nhận liên tục và lâu dài, nhưng với chánh niệm và tập trung, hành giả sẽ nhận thấy tất cả cảm thọ sanh diệt liên tục.

Hành giả phải an trú thiền về sự sanh diệt của cảm thọ. Điều quan trọng đối với hành giả đừng tìm kiếm cảm thọ sau mục đích của mình. Thông thường người ta tin rằng khi người ấy đau nhức, bệnh tật, nó được gọi là cảm thọ, nhưng cảm thọ còn hơn như thế nữa. Nó xuất hiện ở mọi lúc. Một trong sáu cảm thọ thì phát sinh trên mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý ở mỗi sát-na tâm thức.

Không có một sát-na nào mà thoát khỏi cảm thọ, như vậy hành giả phải cố gắng nhận thức và hiểu biết tiến trình sanh diệt. Bản chất của năm uẩn trở nên rõ ràng khi người ta hiểu biết đầy đủ thọ uẩn.

Sự sanh diệt thì vô thường, sự hiểu biết sâu sắc về sự việc này là tuệ giác đúng đắn. Khi hành giả có thể tu tập tới điểm mà không còn phiền não len lỏi hoặc sự xao lãng giữa sự quan sát về vô thường và tuệ giác, sự cảm nhận của Níp-bàn nằm ở trong đó.

Để đạt được trí tuệ này cao hơn, trước tiên hành giả phải an trú ngay vào chính cảm thọ, sau đó đi xa hơn và tập trung tâm của mình vào sự sanh diệt, cuối cùng cho đến khi hành giả nhận thức rõ ràng sự cảm thọ bị tiêu diệt và sự cảm nhận chỉ là một tiến trình của một hiện tượng sanh diệt. Sự việc này rất quan trọng, cho đến bây giờ bất cứ khi nào hành giả suy niệm về sự cảm thọ thay vào đó chỉ đơn thuần ghi nhận sự cảm thọ, nó bị đoạn diệt và hành giả hiểu biết sâu sắc tiến trình sanh diệt. Lúc này hành giả đang đi trên con đường tuệ giác.

Sự suy niệm về sanh diệt không phải là một kĩ thuật mới. Nó là một con đường cổ xưa mà chư Phật, chư Bồ-Tát, những người đã giác ngộ xa xưa đã đi qua. Nó là một kĩ thuật của chấm dứt việc tạo nhân để ngăn chặn quả. Điều này hành giả có thể hiểu theo tiến trình nhân duyên.

Giáo lý nhân duyên cho thấy rằng do cảm thọ phát sinh ái dục. Như vậy sự đoạn trừ cảm thọ mang lại sự đoạn trừ ái dục, và sự đoạn trừ ái dục là con đường đi đến Níp-bàn-giải thoát. Toàn bộ tiến trình này xảy đến do kết quả của lòng tin, nỗ lực và trí tuệ của hành giả. Hành giả có thể nhìn vào ngay tâm của mình là sự đoạn trừ cảm thọ mang đến sự không phát sinh ái dục. Như vậy, nó chấm dứt phiền não, bởi vì ham muốn không phát sinh khi có sự đoạn trừ cảm thọ. Sự chấm dứt phiền não giúp cho hành giả đạt được Níp-bàn ngay trong kiếp sống này.

## Sự tu tập xa hơn

Cho đến bây giờ quý vị đã hiểu biết được sự giải thích, đầu tiên hành giả phải đạt được sự hiểu biết khái niệm về tứ đại, các căn, ngũ uẩn, và tiến trình nhân duyên. Hành giả phải phát huy sự hiểu biết này bằng cách thiền về hơi thở cho sự tập trung và rồi trên tâm thức hoặc những cảm thọ. Bằng sự phát huy chánh niệm về tâm thức hoặc cảm thọ hành giả sẽ bắt đầu nhận thấy những sự kiện này ở trong một trạng thái thay đổi liên tục sanh và diệt.

Cho đến bây giờ việc hành thiền đã trực tiếp vào sự cảm nhận sanh diệt của tâm thức và cảm thọ. Bây giờ hành giả phải nhận thức sự kiện rằng tất cả ngũ uẩn đồng sinh, đồng hiện hữu và đồng diệt.

Ngay khi sự phát sinh tâm thức xảy ra, sắc uẩn đã đóng vai trò trong nhãn căn; đồng thời cảm thọ cũng đóng vai trò của nó bằng cách ghi nhận sự khoái lạc, không khoái lạc hoặc trung tính; thích thú hoặc không thích thú. Tưởng cũng không đứng yên bởi vì nó ghi nhận hoặc cảm nhận hình dáng, màu sắc, chiều dài, âm điệu, sự tung lên, tốc độ... Hành cũng làm chức năng của nó bằng cách trực tiếp vào nhãn căn hướng đến cảnh trần, nhĩ căn hướng đến âm thanh, tỷ căn hướng đến hương vị, thiệt căn hướng đến sự nếm, thân hướng đến sự xúc chạm, tâm hướng đến những ý tưởng, suy nghĩ và những cảm nhận đã qua. Người ta có thể thấy rõ ràng rằng ở trong mỗi hiện tượng của năm uẩn đều phát sinh

xuất hiện đồng một lúc và đóng vai trò riêng lẻ của chúng. Hành giả cần đặt nặng về sự kiện tất cả chúng đều đi đến hoại diệt một lúc. Toàn thể thân tâm đơn thuần là năm uẩn đồng sanh diệt với nhau. Do đó người ta có thể thấy rằng ngoài năm uẩn sanh diệt không có sự thường hằng **"tôi, anh, đàn ông, đàn bà, hoặc con người trong tiến trình này".**

Khi hành thiền chuyên chú, cuối cùng hành giả sẽ đạt được một giai đoạn mà giai đoạn đó, hành giả chỉ cảm nhận hiện tượng sanh diệt và không cảm nhận điều gì khác nữa. Mọi thứ đều quanh quẩn ở hành giả, trong mọi phương hướng, và trong mọi vùng, bất cứ điều gì hành giả nhận thức chỉ nằm trong pháp này thôi. Hành giả thấy không có điều gì thoả mãn cho cảm thọ hoặc tâm thức. Nhĩ thức phát sinh hành giả chỉ cảm nhận sanh và diệt. Một cách tương tự, khi tỷ thức phát sinh, hành giả không nên cảm nhận sự thỏa mãn của tỷ thức mà chỉ cảm nhận sự sanh và diệt thôi. Lúc thiệt thức, thân thức và tâm thức phát sinh, những thứ này hành giả cũng chỉ cảm nhận như vậy thôi.

Trong tất cả danh pháp và sắc pháp, điều gì hành giả cảm nhận thì tạm bợ, vô thường và luôn thay đổi? --Tưởng và ý thức của hành giả, cả hai sắc, thọ hoặc thức như là vô thường và không hiện hữu trở nên quá rõ ràng mà ở hành giả lúc đó phát sinh sự nhận thức rõ về tam tướng, hành giả thấy được chân lý vô thường, khổ não, vô ngã. Như vậy hành giả thấm nhuần được sự nhận thức này, thấy năm uẩn thật rõ: ghê sợ, đáng ghét, kinh tởm và bấp bênh bởi vì sanh diệt liên tục làm chúng đau khổ. Hành giả thấy và nhận thức rằng, tất cả vạn pháp đều vô thường. Khi cảm nhận vô thường, nhiều hành giả trở nên nhàm chán năm uẩn nhiều hơn nữa. Trong hiện tại, tham được giảm thiểu bởi vì về phương diện tinh thần, hành giả bị đau khổ đối với vô thường, khổ não, vô ngã.

Ở điểm này, hành giả phải quyết tâm đoạn trừ đau khổ, cắt đứt vòng sanh tử luân hồi. Bây giờ hành giả đã thuần thục trong việc cảm nhận về sự đoạn trừ của tiến trình này, hành giả đạt được hạnh phúc cao nhất - Níp-bàn.

Cảm nhận về Níp-bàn và trí tuệ phát sinh từ việc nhận biết bản chất thật của năm uẩn sẽ đoạn trừ được tà kiến, đặc biệt là sự cố chấp về bản ngã. Khi tà kiến được đoạn diệt, ái dục và ngã mạn cũng được đoạn trừ và vòng nhân duyên đã bị cắt đứt.

Theo lời dạy của đức Phật, sự sanh diệt của thân và tâm là khổ đế, việc nhận thức đó là Níp-bàn. Dứt bỏ sự cố chấp sẽ không còn đau khổ nữa và sanh tử luân hồi cũng bị đoạn diệt. Do đó hành thiền hay quán niệm sanh diệt của năm uẩn bao gồm toàn bộ tứ diệu đế. Tuệ giác này là mục đích chính của thiền quán. Thiền quán phải được quý vị tu tập càng sớm càng tốt. Chúng ta nên nhớ rằng già, bệnh, chết không có chờ chúng ta đâu và như vậy hãy hành thiền chuyên cần. Tu tập thiền quán là con đường độc nhất để có an lạc và hạnh phúc trong kiếp lai sinh và chấm dứt đau khổ ngay trong kiếp sống này.

## _()_ Thiền sư Mogok Sayadaw _()_

**MỤC LỤC**